MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL(米は1カップ=180mL)、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。(1mL=1cc)
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

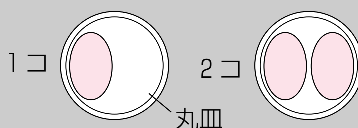
おかず・ごはん

お菓子・パン・ピザ

記載メニュー以外の
調理時間のめやす

●作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

●冷凍グラタン(オーブン用)
分量：１～２個(１個約220g)
付属品：丸皿　使用キー：オーブン「250℃」
時間：約20～30分
<並べ方>



●ロールケーキ
分量：１枚
付属品：角皿(オーブンシートをしく)、棚下段
使用キー：オーブン「180℃」
時間：約22～24分
＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６～８分焼く。

●自動メニュー
●手動メニュー

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●冷凍のフライは、**レンジ「200W」**で解凍、または自然解凍してから使う。

自動 エビフライ



材料（6本分）　1本分約70kcal	
大正えび …………6尾（1尾30g）	薄力粉・とき卵・パン粉 ……………各適量
塩・こしょう ………………各少々	サラダ油またはオリーブ油 …大さじ2

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**　付属品 丸皿
加熱時間 **約14～16分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約15～18分

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。

3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。

4 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

自動 さけフライ



材料（2人分）　1人分約225kcal	
さけ ……………………………2切	サラダ油またはオリーブ油
塩・こしょう ………………各少々	…………………………大さじ1
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量	

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**　付属品 丸皿
加熱時間 **約14～16分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約15～18分

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

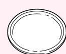
2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。

3 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

自動 とりのから揚げ



材料（2人分）　1人分約180kcal	
とりもも肉	約150g
市販のから揚げ粉	適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ1/2

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14～16分**
付属品 

手動で加熱する場合 両面グリル　約15～18分

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。

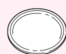
3 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動 ベジタブルアラカルト



材料（2人分）　1人分約200kcal			
生しいたけ	2コ	ブロッコリー	小房4コ
にんじん（5～6mmの薄切り）	4枚	薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）	4枚	サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14～16分**
付属品 

手動で加熱する場合 両面グリル　約15～18分

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

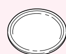
3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

4 丸皿に並べて油を均一にかける。

5 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

自動 フライドポテト

材料（2人分）　1人分約120kcal	
じゃがいも	中1コ（150g）
サラダ油	大さじ1
塩	少々

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14～16分**
付属品 

手動で加熱する場合 両面グリル　約15～18分

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8～10等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。

4 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。でき上がりに塩をふる。

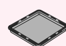
焼き魚

自動 さけ焼き



材料（2人分）　1人分約160kcal

塩さけ ……………………2切（1切約80g）

キ ー 名 **焼き魚**　　付属品
加熱時間 **約10分**　　棚上段 

手動で加熱する場合 両面グリル　約7～10分＋約3～5分

作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、さけを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

2 **焼き魚**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返す。
スタートを押して焼く。

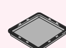
自動 ぶりの照り焼き



材料（2人分）　1人分約260kcal

ぶり ……………2切（1切約80g）

A
- しょうゆ ……………大さじ2
- みりん ……………大さじ½
- 砂糖 ……………大さじ½

キ ー 名 **焼き魚・仕上がり▼**（弱め）　　付属品
加熱時間 **約8分**　　棚上段 

手動で加熱する場合 両面グリル　約6～8分＋約2～4分

作り方

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
ぶりを約30分つけ込む。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、ぶりを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

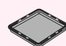
3 **焼き魚**の**仕上がり** ▼（弱め）で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動 あじの開き



材料（2人分）　1人分約60kcal

あじの開き ……………………2枚（1枚約50g）

キ ー 名 **焼き魚**　　付属品
加熱時間 **約10分**　　棚上段 

手動で加熱する場合 両面グリル　約7～10分＋約3～5分

作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、あじを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

2 **焼き魚**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返す。**スタート**を押して焼く。

いろいろグリル

とりの照り焼き



材料（2人分）　1人分約350kcal	1mL＝1cc
とり肉 ……………1枚（約240g）	A しょうゆ …………………60mL みりん …………………大さじ1 砂糖 …………………大さじ½ おろししょうが ………½かけ

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18〜23分**
付属品（丸皿）

作り方

1 とり肉は2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べて**両面グリル**で**約18〜23分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

白身魚のホイル焼き



材料（2人分）　1人分約85kcal	
たら（甘塩）……2切（1切約80g）	えのき …………………………50g
玉ねぎ（薄切り）……中¼コ（50g）	にんじん（短冊切り）…………20g
しいたけ（薄切り）……………1枚	バター……………………………少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約20〜23分**
付属品（丸皿）

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 丸皿に並べて**両面グリル**で**約20〜23分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

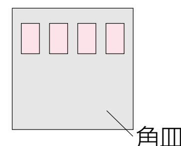
自動 焼きもち

材料（4コ分）　1コ分約120kcal
もち ………………………………………………4コ（1コ50g）

キー名 **オートメニュー「2 焼きもち」**
加熱時間 **約5分**
付属品（角皿）棚上段
手動で加熱する場合 オーブン「250℃」　約6〜10分

作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。角皿の片側に、もちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。



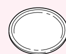
2 **オートメニュー「2 焼きもち」**で焼く。

いろいろグリル

ひとくちピザ



材料（2人分）　1人分約280kcal	
じゃがいも …………2コ（約300g）	ベーコン（せん切り）…………少々
玉ねぎ（薄切り）………………少々	ピザソース……………………………適量
ピーマン（輪切り）……………少々	ピザ用チーズ…………………………適量

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約10〜12分**
付属品 

作り方

1 じゃがいもはラップに包んで丸皿にのせ、**ゆでもの**を**2回**押して加熱し、約1cmの厚さに切る。

2 **1**にピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。

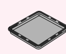
3 丸皿にアルミホイルをしき、**2**を並べる。

4 **両面グリル**で**約10〜12分**、チーズがとけるまで加熱する。

えびの塩焼き



材料（2本分）　1本分約50kcal	
えび	大4尾
塩	少々

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約10〜12分**
付属品
棚上段 

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

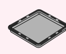
3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**2**を角皿の片側に寄せて並べ、食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

4 **両面グリル**で**約10〜12分**焼く。

焼きなす



材料（2人分）　1人分約25kcal	
なす	2本
おろししょうが	½かけ
けずりぶし	適量

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約15〜20分**
付属品
棚上段 

作り方

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。

2 **1**を角皿の片側に寄せて並べ、食品が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約15〜20分**焼く。

4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

ねぎのたて焼き



材料（2人分）　1人分約25kcal

ねぎ（白い部分）……1～2本（約100g）	かつおぶし……適量
おろしにんにく ……1かけ	しょうゆ……適量

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約2分

付属品 

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

煮びたし



材料（2人分）　1人分約75kcal　1mL＝1cc

ちんげん菜……100g	A しょうゆ……大さじ½
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）……1枚	A みりん ……小さじ1
	A だし汁 ……60mL

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分

付属品 

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

きのこソテー



材料（2人分）　1人分約30kcal

えのき……（小房にほぐす）合わせて約200g	塩・こしょう……各適量
しめじ……（小房にほぐす）	しょうゆ・バター……各適量

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約3～4分

付属品 

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

2 丸皿にのせて、レンジ「600W」で約3～4分加熱する。

赤ワインにはポリフェノールがたっぷり
とりのワイン煮



材料（2人分）　1人分約400kcal		1mL＝1cc
とりもも肉 ………1枚（約240g） 塩・こしょう ………………各少々 玉ねぎ（薄切り）…中¼コ（50g） にんにく（薄切り）…………½かけ サラダ油 …………………大さじ½	A	ドミグラスソース（缶詰） ……………………………150g 赤ワイン ………………100mL トマトピューレ ………大さじ1½ 固形スープの素 ……………1コ ベイリーフ・タイム ……適量

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約5分＋約15分
付属品 

作り方

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火に熱して、サラダ油大さじ½をしき、とり肉、玉ねぎ、にんにくを入れ、よく炒める。
耐熱容器に移して、Aを加える。

3 丸皿にのせて、レンジ「600W」で約5分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15分加熱する。
塩、こしょうで味をととのえる。

コレステロールを減らすEPAを取りましょう
いわしのしょうが煮



材料（2人分）　1人分約315kcal		
いわし（頭と内臓をとる）……4尾 おろししょうが ………………1かけ	A	酒・砂糖 ……………各大さじ2 しょうゆ ………………大さじ3 みりん …………………大さじ1

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約2分＋約30〜35分
付属品 

作り方

1 耐熱容器にAを入れて丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、いわしを入れる。落としぶたをして、レンジ「200W」で約30〜35分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

食物繊維の宝庫
焼きいも

材料（2本）　1本分約355kcal
さつまいも（Mサイズ）…………………………2本（600g）

キー名 オーブン「200℃」
加熱時間 約40〜50分
付属品 

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
さつまいもをはなして並べる。

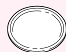
3 オーブン「200℃」で約40〜50分焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、オーブン「200℃」で様子を見ながら加熱してください。

レンジで作れば中華も油を減らせます
マーボー豆腐



材料（2人分）　1人分約285kcal	
豚ひき肉……100g	A 豆板醤……小さじ1
絹ごし豆腐……1丁	A 赤だしみそ……大さじ1½
ねぎ……¼本	A しょうゆ……大さじ½
しょうが……5g	A 酒……大さじ½
にんにく……1片	A 砂糖……小さじ1
	A 片栗粉……小さじ1
	チキンスープの素……小さじ1（溶かす）
	湯……½カップ（溶かす）
	ごま油……大さじ½

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**
付属品 

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

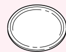
4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）



材料（2人分）　1人分約325kcal	
牛薄切り肉……150g	A オイスターソース……大さじ1
たけのこの水煮……80g	A 砂糖……小さじ2
ピーマン……4コ	A しょうゆ……小さじ2
	A 塩……少々
	A コショウ……少々
	サラダ油……小さじ1
	片栗粉……大さじ1

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分＋約1分**
付属品 

作り方

1 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

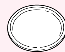
2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、**1**に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする。）

3 ラップをして丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

蒸し器がなくても作れます
自動 茶わんむし



材料（2人分）　1人分約110kcal	※1～4わんまでできます。1mL=1cc
とりささみ……40g	ぎんなん（缶詰）……2コ
酒・塩……各少々	卵……L玉1コ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……2枚	A だし汁……180mL
	A しょうゆ……小さじ½
かまぼこ（厚さ5mm）……2切	A 塩……少々
大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾	みつば……適量

キー名 **オートメニュー「4 茶わんむし」**
加熱時間 **約24分**
付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「160℃」約30～35分

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べて**オートメニュー「4 茶わんむし」**で加熱する。

5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

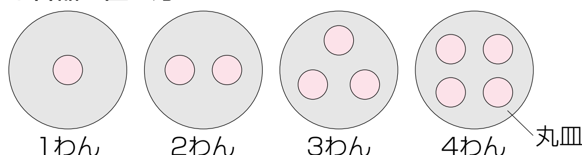
☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20～25℃が適当です。

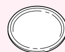
●**容器の置き方は**



煮物もレンジの得意メニュー
自動 肉じゃが



材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL=1cc
牛肉（一口大に切る）……80g	しらたき（ゆでて3～4cmに切る）……小1玉
じゃがいも（大きめの乱切り）……小2コ（200g）	だし汁……150mL
玉ねぎ（くし形切り）…中½コ（100g）	みりん……小さじ2
にんじん（乱切り）……小½本（50g）	砂糖・しょうゆ……各大さじ2

キー名 **オートメニュー「5 肉じゃが」**
加熱時間 **約27分**
付属品 

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20分

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせて**オートメニュー「5 肉じゃが」**で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度の物をお使いください。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

レンジでごはん

自動 レンジで炊く ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1合（150g）
水	300mL

キ ー 名 **炊飯**
加熱時間 **約23分**
付属品

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約7分＋ レンジ「200W」約18分

作り方

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。

2 丸皿にのせ、**炊飯**で加熱する。

3 加熱終了後、庫内で5分間蒸らした後ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

自動 豚肉ごはん



材料（2人分）　1人分約415kcal			1mL＝1cc
米	1合（150g）	しょうがのみじん切り	大さじ½
水	300mL	B しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	50g	B 酒	大さじ½
A 酒	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
A こしょう	少々	せり	少々
キクラゲ	3枚	ごま油	大さじ1
ザーサイ	20g		

キ ー 名 **炊飯**
加熱時間 **約23分**
付属品

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約7分＋ レンジ「200W」約18分

作り方

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。
丸皿にのせ、**炊飯**で加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとって千切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いて千切りにし、水気を切る。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

●炊飯のときの「米、水の量と容器のめやす」➡25ページ

おこわもスピード調理 赤飯



材料（2人分）　1人分約320kcal			1mL＝1cc
もち米	1½カップ（225g）	ささげのゆで汁＋水	230mL
ささげ	30g	酒	小さじ1

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約10分＋約8分**
付属品

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動 マカロニグラタン



材料（2人分） 1皿分約505kcal	1mL＝1cc
マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g	ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…………40g
A とり肉（一口大に切る）……50g	**ホワイトソース**
A 玉ねぎ（薄切り） ………中½コ（50g）	バター ……………………25g
A むきえび ……………………50g	薄力粉 ……………………20g
A 白ワイン・バター ……各大さじ½	牛乳 ……………………300mL
マッシュルーム（スライス）……小½缶	塩・こしょう……………各少々
塩・こしょう…………………各少々	
バター（型にぬるもの） ………適量	

キー名 **グラタン**
加熱時間 **約20分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」約18～20分

☆ソースが冷めたときは**レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）
2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。
4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
5 丸皿に並べて**グラタン**で焼く。

レンジで簡単!
ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。
2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約6分**加熱する。途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動 ほうれん草とさけのグラタン

材料（2皿分） 1皿分約530kcal	1mL＝1cc
ほうれん草…………½わ（150g）	**ホワイトソース**
さけ（甘塩）……2切（1切約80g）	バター ……………………25g
ゆで卵（半分に切る） …………2コ	薄力粉 ……………………20g
サラダ油 …………………大さじ½	牛乳 ……………………300mL
バター（型にぬるもの）………適量	塩・こしょう……………各少々
ナチュラルチーズ ……………40g	

キー名 **グラタン**
加熱時間 **約20分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）
2 ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
3 フライパンにサラダ油大さじ½を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。
4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。
5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。
6 丸皿に並べて**グラタン**で焼く。

自動 チキンドリア



材料（2人分）　1人分約645kcal　1mL＝1cc

とりむね肉（1cm角に切る）…100g	ナチュラルチーズ…40g
玉ねぎ（粗いみじん切り）…中1コ（100g）	**ホワイトソース**
マッシュルーム（スライス）…小½缶	バター…25g
ごはん…茶わん2杯分	薄力粉…20g
ケチャップ…大さじ1½	牛乳…300mL
塩・こしょう…各少々	塩・こしょう…各少々
バター（型にぬるもの）…適量	

キー名 **グラタン**
加熱時間 **約20分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1. ホワイトソースを作る。（P58）
2. フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
3. ホワイトソースに**2**の半量を混ぜる。
4. フライパンでごはんを炒めて**2**の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。
5. グラタン皿にバターをぬり、**4**を入れて**3**をかける。その上にチーズを散らす。
6. 丸皿に並べて**グラタン**で焼く。

☆仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

ハンバーグ



材料（2人分）　1人分約275kcal

ひき肉（合挽き）…約150g	パン粉…½カップ
玉ねぎ（みじん切り）…中½コ（100g）	塩・こしょう・ナツメグ…各少々
卵…½コ	

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**
付属品

作り方

1. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。
2. ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。
3. フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。
4. **3**を丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

洋食

自動 基本の スポンジケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……90g
- 砂糖 ……90g
- 卵 ……L玉3コ
- バター ……15g
- 牛乳 ……小さじ2
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ2
- 水 ……大さじ1強
- ブランデー ……小さじ2

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

キ ー 名 オートメニュー「7 スポンジケーキ」
加熱時間 約40分
付属品 
手動で加熱する場合 オーブン「160℃」約40～45分

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせてレンジ「600W」で約30～40秒加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。



7 **6**を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせてオートメニュー「7 スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、オーブン「160℃」で様子を見ながらさらに焼く。

ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

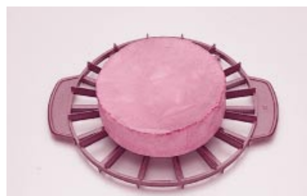
●卵は
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

直径 / 材料	18cm	21cm
卵	L玉3コ	L玉4コ
砂糖	90g	120g
薄力粉	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1
バター	15g	20g

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



作り方：（別立て法）

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



3 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



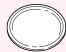
4 **3**に**2**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）
8等分の1切 約215kcal

ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4

キ ー 名 **オーブン「170℃」**
加熱時間 **約35～40分**
付属品 

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約20～30秒**加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れ**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 **2**の型に**4**を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。**オーブン「170℃」**で**約35～40分**焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

自動 型抜きクッキー



材料（20コ分）　1コ約50kcal

バター（柔らかくしておく）…45g	A 薄力粉……120g
砂糖……40g	A ベーキングパウダー……小さじ½（合わせてふるう）
卵……L玉½コ	
バニラエッセンス……少々	

キー名 オートメニュー「8 クッキー」
加熱時間 約23分
付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」　約20分～23分

作り方

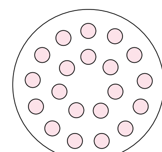
1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。

5 オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 13コ　内周 7コ）

自動 チョコチップクッキー



材料（20コ分）　1コ約65kcal

バター（柔らかくしておく）…50g	アーモンド（ダイス）……大さじ2
砂糖……40g	A 薄力粉……100g
卵黄……L玉1コ分	A ベーキングパウダー……小さじ½（合わせてふるう）
バニラエッセンス……少々	
チョコチップ……50g	

キー名 オートメニュー「8 クッキー」
加熱時間 約23分
付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」　約20分～23分

※上記分量は2回分です。

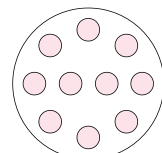
作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 8コ　内周 2コ）

クッキー作りのコツとポイント

- **生地の大きさや厚さをそろえる**
  生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。
- **生地がベタベタしてきたときは**
  そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。
- **加熱後はすぐに食品を取出す**
  しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

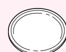
日持ちのするケーキ
パウンドケーキ



材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

バター（柔らかくしておく）………100g	A｛薄力粉……／ベーキングパウダー…｝合わせてふるう……100g／…小さじ1
砂糖 ……………………………80g	バニラエッセンス………………少々
卵 ……………………………L玉2コ	
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g	

キ ー 名 オーブン「160℃」
加熱時間 約45～50分

付属品 

準　備

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 **1**に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。

5 オーブン「160℃」で約45～50分焼く。

カップケーキ



材料（6コ分）　1コ約160kcal

バター（柔らかくしておく）………40g	A｛薄力粉……／ベーキングパウダー…｝合わせてふるう……40g／…小さじ⅔
砂糖 ……………………………40g	アーモンドスライス …………15g
卵 ……………………………M玉1コ	カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ
バニラエッセンス………………少々	
むきくるみ（きざむ）…………30g	

キ ー 名 オーブン「190℃」
加熱時間 約17～20分

付属品 

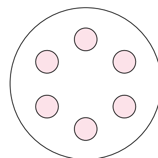
作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 丸皿に並べてオーブン「190℃」で約17～20分焼く。



あたたかいうちに召し上がれ
スコーン



材料（直径約5cmのスコーン型6コ分）　1コ約130kcal

A	薄力粉 ……（合わせてふるう）……130g	バター（1cm角に切る）……30g
	ベーキングパウダー …………小さじ2	卵 …………M玉½コ
	砂糖 …………大さじ½	牛乳 …………大さじ3〜4

キー名 オーブン「190℃」
加熱時間 約16〜18分
付属品 

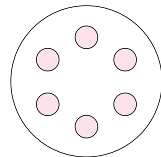
作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**3**を並べてオーブン「190℃」で約16〜18分で焼く。



☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
いちごジャム



材料　約685kcal

いちご（へたをとる）………300g	レモン汁 …………大さじ1
砂糖…………150g	サラダ油 …………2〜3滴

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約8分＋約5〜7分
付属品 

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせレンジ「600W」で約8分加熱する。

2 かき混ぜてさらにレンジ「600W」で約5〜7分加熱する。途中で2〜3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

和菓子
大福



材料（4コ分）　1コ約170kcal

もち …………4コ（1コ50g）	片栗粉…………適量
あずきこしあん…………120g	

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約2分
付属品 

作り方

1 あんは4つに丸める。

2 耐熱容器にもち、大さじ2の水を入れる。丸皿にのせてレンジ「600W」で約2分加熱し、すりこぎでよくつぶす。

3 台の上に片栗粉をふり、**2**のもちを4等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。

基本の 自動 ロールパン



材料（6コ分）　1コ約135kcal　1mL＝1cc

- 強力粉……150g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- 卵$\frac{1}{2}$コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……100mL
- バター（柔らかくしておく）…30g
- サラダ油（ボウルにぬるもの）　少々
- とき卵……$\frac{2}{3}$コ

キ　ー　名 **ロールパン**
加熱時間 **約18〜20分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「190℃」約18〜20分

パン作りのコツとポイント

●発酵時間は
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●発酵のときは
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方



1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜50分**発酵させる。（一次発酵）



5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



11 **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜30分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



12 生地の表面にとき卵をぬり、**ロールパン**で焼く。

基本の 自動 手作りピザ



材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約160kcal　1mL＝1cc	
生地	**具**
強力粉 ……………………120g	市販のピザソース ………………適量
砂糖 ……………………………10g	玉ねぎ（薄切り） ……中1/4コ（50g）
塩 ……………………………小さじ1/3	ピーマン（薄く輪切り） …………1コ
ぬるま湯（40℃） ……………70mL	サラミソーセージ（薄く輪切り） ……1/4本
ドライイースト（予備発酵のいらないもの） …………………………小さじ1	ベーコン（2cm角に切る） ………2枚
バター（柔らかくしておく） ……………………………10g	マッシュルーム（スライス） …小1缶
	ピザ用チーズ ……………………80g

キ ー 名 **オートメニュー「1 ピザ」**
加熱時間 **約20分**

付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」約20〜22分

作り方

1 ロールパン（P66）の**1**〜**6**と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 丸皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 **オートメニュー「1 ピザ」**で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ 自動



玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

ツナコーンピザ 自動



生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ 自動



キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

自動 冷凍ピザ

材料　1枚約340kcal
市販の冷凍ピザ ……………………1枚（直径14cm）

キ ー 名 **オートメニュー「1 ピザ」・仕上がり**▼（弱め）
加熱時間 **約16分**

付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」約15〜18分

作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **オートメニュー「1 ピザ」の仕上がり** ▼（弱め）で焼く。

☆市販の冷蔵ピザは**オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。